

"Bitte NEIN sagen - aber mit PEP"

Warum mir dieser Kurs am Herzen liegt? Ich habe mich selbst viele Jahre mit dem „Nein“-Sagen beschäftigt und kam irgendwann zu einer verblüffenden Erkenntnis: Dieses kleine Wort stand ziemlich dreist zwischen mir und einigen meiner größten Träume.

Also begann ich – wohl oder übel –, mich mit ihm anzufreunden. Ich besuchte Onlinekurse, übte in fiktiven Rollenspielen sämtliche Spielarten des „Neins“ und vertiefte mich in die Frage, wie wir gleichzeitig klar, sicher und verbunden sein können. Ich freue mich darauf, mit Euch die Freiheit des „Neins“ zu entdecken – und das „Ja“, das daraus entstehen kann: ein „Ja“ zu dem, was in uns lebendig ist und durch uns in die Welt kommen will.

Denn wahrscheinlich kennen viele von uns solche Momente: *„Kannst du noch kurz ...?“ – „Würdest du vielleicht ...?“ – „Du bist doch so gut darin ...“* Und schon ist es passiert: Ein freundliches „Ja“ ist aus unserem Mund geschlüpft, während in uns eigentlich alles „Nein“ ruft. Warum ist dieses winzige Wort manchmal so schwer?

Ein „Nein“ kann die Angst wecken, andere zu enttäuschen, abgelehnt zu werden oder Verbindung zu verlieren. Vielleicht war ein deutliches „Nein“ früher nicht erwünscht oder nicht erlaubt. Vielleicht wurde es überhört, nicht respektiert oder fühlte sich sogar gefährlich an. Und manchmal war das zuverlässige „Ja“, das Immer-Erreichbar-Sein und das Übernehmen noch einer zusätzlichen Aufgabe lange Zeit tatsächlich eine ziemlich gute Lösung: beim Berufsstart, in einer belasteten Familie, in Beziehungen oder beim Versuch, irgendwo dazuzugehören.

Nur: Lösungen können irgendwann teuer werden. Wenn wir jede Anfrage, jedes Ehrenamt, jeden zusätzlichen Klienten und jedes „Kannst du noch schnell?“ annehmen, bleiben irgendwann die eigenen Wünsche, die Erholung und manchmal sogar die eigenen Träume auf der Strecke.

Und wenn das „Nein“ dann endlich herauskommt, klingt es häufig keineswegs so, wie wir es uns vorgestellt hatten, sondern zu scharf, zu zaghaft, zu entschuldigend, zu eingeschnappt oder plötzlich viel heftiger als beabsichtigt. Und kaum ist es ausgesprochen, beginnt im Kopf schon die nachträgliche „Nein“-Auswertung: *War das jetzt unfreundlich? Bin ich egoistisch? Hätte ich es anders sagen müssen? Was denkt die andere Person jetzt von mir?*

Genau hier wird es für PEP spannend. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit drei kleinen Wörtern, hinter denen erstaunlich große Lebensthemen stecken:

„Nein“ – das will ich nicht. „Stopp“ – bis hierhin und nicht weiter. „Ja“ – das will ich.

Wir erforschen, was ein erwachsenes „Nein“ ausmacht: ein klares „Nein“, ein bestimmtes „Nein“, ein verbundenes „Nein“. Vielleicht sogar ein freudvolles oder ein sexy „Nein“.

Mit PEP arbeiten wir an den Blockaden, die ein solches „Nein“ verhindern können: an Ängsten vor Ablehnung und Beziehungsverlust, an Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen, Loyalitäten und Erwartungen – und an Sätzen wie „Ich darf niemanden enttäuschen“, „Ich muss das noch schaffen“ oder „Wenn ich ‚Nein‘ sage, bin ich egoistisch“.

Dabei geht es nicht nur ums Reden. In Demos, Partnerübungen und Kleingruppen probieren wir das „Nein“ und das „Stopp“ ganz konkret aus – bis die Worte nicht nur im Kopf richtig erscheinen, sondern sich auch im Körper stimmiger und sicherer anfühlen. Ihr lernt außerdem ein neues konkretes PEP-Tool für das „Nein“-Sagen und Grenzen-Setzen kennen, das Ihr sowohl für Euch selbst als auch in der Arbeit mit Klient und Coachees einsetzen könnt.

Mit der Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges nutzen wir zusätzlich eine körperorientierte Perspektive, um besser zu verstehen, warum Grenzen-Setzen manchmal mit starken Schutz- und Stressreaktionen verbunden ist – und wie wir klar bleiben können, ohne die Verbindung zu uns selbst oder zu anderen zu verlieren.

Und natürlich führt uns das „Nein“ irgendwann zum „Ja“. Zum „Ja“, sich in einer Gruppe zu melden und eine vielleicht unbequeme Meinung auszusprechen. Zum „Ja“, sich auf einen Job zu bewerben, der noch eine Nummer zu groß erscheint. Zum „Ja“ zu einem Wunsch, den man sich bisher nicht erlaubt hat. Oder zum „Ja“ zu einem Teil in uns, den wir bislang nicht besonders liebenswert fanden.

Denn vielleicht besteht die eigentliche Kunst des Grenzen-Setzens gar nicht darin, möglichst gut „Nein“ sagen zu können. Sondern darin, klarer zu spüren, wozu wir „Nein“, wo wir „Stopp“ – und wozu wir aus vollem Herzen „Ja“ sagen wollen.

Und ja: Ihr dürft diesen Workshop ausdrücklich für Eure Klient besuchen. Ihr dürft ihn aber genauso gut für Euch selbst besuchen. Vermutlich lässt sich das ohnehin nicht immer so genau auseinanderhalten.

Die Referentin

Dr. med. Antonia Pfeiffer ist Ärztin und Wissenschaftlerin – und seit ihrem ersten PEP-Kurs 2011 von PEP nicht mehr so richtig losgekommen. An der Medizinischen Hochschule Hannover promovierte sie über die erste PEP-fMRT-Studie „Emotionsregulation durch Klopftechniken – eine fMRT-Studie“. 2022 erschien ihr Buch *Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen! Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken* im Carl-Auer Verlag.

Antonia arbeitet als Ärztin in eigener Praxis mit PEP, ist Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Polyvagal-Akademie und unterrichtet zu den Themen Erinnerungsupdate, Vagusnerv und Emotionsregulation über die Haut.